



Photographie/André Schuster

Pour qu'un aliment soit connu et reconnu par un enfant, il doit être goûté au moins une quinzaine de fois.

# Aimer manger de tout, ça s'apprend

**Semaine du goût** L'amour des bonnes choses est-il conditionné par l'âge de nos papilles? En partie.

**Isabelle Bratschi**  
isabelle.bratschi@ematindimanche.ch

«J'aime pas les épinards!» La plupart des enfants détestent les légumes. La couleur verte ne les attire pas. Le goût les dérange. Puis ce sont les huîtres qui suscitent le dégoût. La bière, trop amère, le vin... une horreur. Pourtant, plus tard, ces produits peuvent devenir des merveilles à déguster. Rester à table pendant des heures, un supplice pour les gamins, un délice pour les adultes. Question d'habitude.

La Semaine du goût, du 17 au 27 septembre, propose 4000 bons-repas d'une valeur de 60 francs pour les jeunes de 16 à 25 ans, valables dans 46 restaurants gastronomiques des cantons du Valais, de Vaud, Fribourg, Neuchâtel et Genève. Une occasion unique de découvrir la créativité des grands chefs comme Didier de Courten, Bernard Ravet, Carlo Crisci, Pierrot Ayer, Claude Frôté ou Philippe Chevrier, pour ne citer qu'eux.

«Par cette opération nous voulons confirmer notre vocation première de transmission des valeurs du goût auprès des enfants et des jeunes, explique Josef Zisyadis, directeur de la Semaine du goût. Notre objectif, ouvrir des lieux qui font parfois peur aux jeunes, les prendre d'une certaine manière par la main pour les initier à la bonne cuisine et leur permettre de rencontrer des producteurs, des vigneron, des cuisiniers.»

## Que des pâtes et du jambon

Manger. Bien manger, cela s'apprend. Et depuis le plus jeune âge. «Dans le développement du goût, il y a différentes phases dont une assez classique qui s'appelle la **néophobie alimentaire**, explique Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la Santé. Elle se situe entre 2 et 6 ans. L'enfant qui mangeait de tout se met à rejeter certains aliments.»

Ce refus alimentaire est fréquent. A cet âge, les nouveaux plats sont souvent repoussés, les produits inconnus font l'objet d'un «non» catégorique, avant même que l'enfant y goûte. Ce qui énerve les parents. «Il faut savoir que ça existe, que ce n'est pas grave et que ça vaut la peine de continuer à lui présenter le même aliment afin qu'il finisse par le reconnaître, reprend la spécialiste. Autrement on se retrouve vite avec des enfants qui n'accep-

tent de manger plus que des pâtes et du jambon.»

Pour qu'un produit soit connu et reconnu par l'enfant, Laurence Margot précise qu'il doit être goûté au moins quinze fois. Si possible dans un contexte détendu. C'est tout l'art de la table, des moments de partage en famille. «Quand j'étais à l'école, j'ai eu la chance de manger tous les jours à la maison. Je ne restais pas au réfectoire, se souvient Josef Zisyadis. Enfant, j'aimais tout manger. Mais, à l'âge de 6 ans, ma famille est venue de Grèce s'installer en Suisse. Je trouvais alors la nourriture très fade, surtout les légumes cuits à l'eau. Cela a été un vrai choc culinaire.»

Etre curieux, savoir goûter à tout sans rechigner ou avoir peur, telles sont les premières découvertes du monde des saveurs. «Plus l'enfant a une alimentation variée, plus, en tant qu'adulte, il continuera à élargir sa palette gustative, souligne Laurence Margot. Encore que les conditions de vie définissent aussi les habitudes alimentaires.»

## La première gorgée de bière

«Quand je suis parti de la maison, à l'âge de 17 ans, ma plus grande angoisse n'était pas de savoir si j'avais assez d'argent pour payer le loyer, mais si j'allais savoir me faire à manger, raconte Josef Zisyadis. Pour cela, ma mère m'a fait un carnet de cuisine avec ses recettes, tomates ou feuilles de vigne farcies, moussaka, boulettes de viande hachées à l'origan, pour ne pas perdre ma culture, mes racines. C'étaient des repères.»

La liberté du premier appartement, des amis que l'on invite chez soi, des sorties dans les bistrot. Mais aussi les premières gorgées de bière qui ne passent pas forcément. «Il faut savoir que par rapport aux différents saveurs, l'homme a un attrait inné pour le sucré, reprend Laurence Margot. L'amer se développe entre 4, 5, 6 ans et encore, si c'est stimulé. Ce qui explique pourquoi les artichauts, les endives, le café ou même la bière nécessitent plus de temps pour être appréciés. Quand on demande aux gens comment était leur première bière, c'est rarement un bon souvenir.»

Initiation. Le mot est fort. Apprendre à apprécier de bien manger, de poser sa table pour venir à table, et prendre le temps de déguster des bons petits plats, de découvrir la cuisine des grandes toques. C'est tout l'enjeu de la Semaine du goût. Ne pas s'arrêter aux premiers dégoûts du caviar ou du foie gras, ça vaut peut-être la peine de s'y prendre à... quinze fois. ● **Semaine du goût, du 17 au 27 septembre, www.gout.ch**

## Néophobie alimentaire

Phase normale du développement de l'enfant qui, entre 2 et 6 ans, refuse tous nouveaux aliments (angoisse d'incorporation).

«J'ai l'impression d'avoir raté l'éducation de mon fils et ma fille, 19 et 21 ans. Ils ne prêtent attention ni aux gens ni aux choses qui les entourent»

## Le souci des autres

Notre correspondante explique qu'elle est séparée du père de ses enfants et que ceux-ci vivent avec elle. Après une entrée dans l'adolescence difficile, ils sont maintenant en apprentissage. Mais ils ne respectent pas son bien-être: «Par exemple, poursuit-elle, je travaille à plein temps et me lève tôt le matin, je leur ai demandé de rentrer doucement lorsqu'ils sortent le soir, mais sans résultat, les portes claquent, ils parlent fort, font des bruits de vaisselle et cela me réveille. Le matin, la table de leurs repas nocturnes n'est pas débarrassée et les produits périssables n'ont pas été rangés dans le frigo. Face aux drames du monde, je relativise, mais cela me dérange quand même beaucoup. J'ai surtout l'impression d'avoir raté quelque chose. Que puis-je faire?»

### Un long apprentissage

Etre attentif à soi, aux autres, au monde qui nous entoure, c'est une démarche complexe, un long apprentissage: on enseigne à l'enfant qu'il n'est pas seul, qu'il vit au milieu d'autres qui ont autant d'importance que lui. Lors des repas, on attend que chacun soit à

qu'elle les respecte. Les limites sécurisent l'enfant. Le chef en herbe du supermarché se sent peut-être fort, mais en réalité il a besoin d'un cadre pour être sereinement le petit garçon qu'il est. Nombreux sont les parents qui n'ont pas mis ce cadre; il est bien plus difficile de le poser à l'adolescence et après.

### Que faire avec de jeunes adultes irrespectueux

Quand le parent peut communiquer avec eux, une explication claire et des demandes précises améliorent souvent la situation. Parfois, la situation est telle qu'il faut recourir à un médiateur. Dans le cas présent, la maman peut modifier l'arrangement de l'appartement pour avoir des nuits calmes. Si les deux jeunes adultes mènent à bien leur apprentissage, c'est qu'ils ont tout de même intégré une certaine forme de respect et d'attention. Ils doivent alors prendre conscience des besoins de leur mère et des précautions à prendre. Le père a peut-être aussi un rôle à jouer. On peut aussi considérer que, comme le feraient des colocataires, ces trois adultes qui cohabitent fixent des règles de vie. Le site [www.letudiant.fr](http://www.letudiant.fr) énonce dix règles essentielles de cohabitation:

- Respecter les besoins des autres,
- Ranger ses affaires,
- Dialoguer en cas de conflit,
- Faire un planning pour le ménage,
- S'entraider pour mieux s'entendre,
- Faire des soirées entre colocataires,
- Prévenir son colocataire de toute invitation,
- Partager les frais à parts égales,
- Ne pas négliger les tâches administratives,
- Faire des concessions.

### Les règles de politesse, loin d'être ringardes, permettent le fameux «vivre ensemble»

table pour manger, on attend son tour pour se servir. Dans la vie quotidienne, on salue les proches et ceux à qui on a affaire, on remercie, on tient la porte, on donne sa place aux personnes handicapées ou âgées dans les transports. Toutes ces règles de politesse, loin d'être ringardes, permettent le fameux «vivre ensemble».

Petit à petit, l'enfant apprend. Dans le cas contraire, les parents et éducateurs identifient les écarts importants et les sanctionnent. Mais ceux-ci doivent montrer l'exemple: des parents qui se respectent eux et les autres démontrent par leur attitude et leurs actions comment vivre ces caractéristiques. J'ai vu dans un supermarché une jeune maman avec un enfant de 5 ou 6 ans. Elle cherchait un aliment dans l'un des couloirs et son fils était dans un autre. Il appelait sa mère qui lui répondait qu'elle était occupée. Le bambin se mit à crier très fort: «Maman, tu viens ici immédiatement ou je mets tout par terre!» Avec un air épuisé, celle-ci l'a rejoint et lui a acheté ce qu'il voulait. L'enfant contrôlait totalement la situation. Cela m'a fait penser à un mail que m'avaient adressé des parents battus par leurs enfants adolescents. Je me suis dit que cette femme se préparait probablement à des années à venir difficiles, car malgré le mal-être qu'elle ressentait sûrement, elle ne donnait pas d'importance à ce qu'elle vivait.

Etre une mère «suffisamment bonne», disait le psychiatre Donald Winnicott, c'est accepter d'être «la mère», c'est-à-dire une figure d'autorité, qui pose des limites et ne cède pas, sauf preuve évidente qu'il faut changer d'avis. C'est aussi une mère qui se respecte, qui exige que les autres la respectent autant

### Pour aller plus loin

- «Les nouveaux ados - Comment vivre avec?», collectif, Bayard.
- «Dénouer les conflits par la communication non violente», Marshall Rosenberg, Jouvence.
- «La communication bienveillante», Michel Diviné, Jouvence.

Même si la situation est difficile, il est essentiel de ne pas culpabiliser: cela ne résout rien. Chaque parent fait le mieux qu'il peut avec ses connaissances et ses compétences. Et rappelez-vous que rien n'est jamais définitif, les gens changent, évoluent et sont beaucoup plus capables de résilience qu'on imagine parfois.

A vous, chère correspondante, nous souhaitons une évolution positive de votre situation et à chacun de vous, amis lecteurs, une très belle semaine.

**Avec la collaboration de Barbara Dobbs**

